



**Experto en Diseño de Coreografías  
para Monitores de Fitness**



*Working*

Formación Integral S.L.

[www.workingformacion.com](http://www.workingformacion.com)

# OBJETIVOS

El curso de Experto en Diseño de Coreografías para Monitores de Fitness se trata de formación de carácter práctico que capacita para poder ejercer de forma profesional como Monitor de Fitness, Entrenador Personal, Preparador Físico, o Profesor de Fitness ya sea en un Gimnasio, Federación Deportiva, Club de Atletismo, etc, diseñando coreografías para que las clases, ejercicios y prácticas sean lo más amenas, prácticas y divertidas posibles.

# CONTENIDOS

## **MODULO 1. ASPECTOS FUNDAMENTALES PARA EL MONITOR DE FITNESS**

### **TEMA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO**

1. Introducción a la fisioterapia
2. Fundamentos anatómicos del movimiento

### **TEMA 2. SISTEMA ÓSEO**

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
6. Articulaciones y movimiento

### **TEMA 3. FISIOLÓGÍA MUSCULAR**

1. Introducción
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. Musculatura dorsal
7. Tendones

### **TEMA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS**

1. Sistema energético

2. ATP (Adenosina Trifosfato)
3. Tipos de fuentes energéticas
4. Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

## **TEMA 5. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO**

1. El ejercicio físico
2. Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

## **TEMA 6. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN APLICADA AL FITNESS**

1. Introducción
2. Nutrición y salud
3. Necesidad de nutrientes
4. Hidratación y rendimiento deportivo
5. Las ayudas ergogénicas
6. Elaboración de dietas

## **TEMA 7. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO APLICADAS AL FITNESS**

1. Introducción al entrenamiento
2. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
3. Factores que intervienen en el entrenamiento físico
4. Medición y evaluación de la condición física
5. Calentamiento y enfriamiento
6. Técnicas de relajación y respiración
7. Entrenamiento de la flexibilidad
8. Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
9. Entrenamiento muscular
10. Entrenamiento de la fuerza
11. El desentrenamiento
12. Conducta de higiene en el entrenamiento

## **TEMA 8. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO**

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
9. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

## **TEMA 9. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS AL FITNESS**

1. Introducción a los Primeros Auxilios
2. Actuaciones en primeros auxilios
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar

## **MÓDULO 2. DISEÑO COREOGRÁFICO EN EL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL**

## **TEMA 10. MUSICA EN FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL**

1. Estilos musicales utilizados en Fitness colectivo con soporte musical.
2. Elaboración de composiciones musicales.

## **TEMA 11. COMPOSICIÓN DE COREOGRAFÍAS, ESTILOS Y MODALIDADES**

1. Variaciones y combinaciones con los pasos básicos
2. Estilos y modalidades.

3. Elementos coreográficos.
4. Metodología de la composición coreográfica.

## **TEMA 12. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA**

1. Señalización verbal y no verbal.
2. Señalización visual previa.
3. Señalización interactiva.
4. Señalización fonética.
5. Sistema de Señalización Estándar.
6. Imágenes de enseñanza: Imagen espejo- imagen alumno- imagen híbrida.
7. Emplazamiento prioritario o adecuado: situación del profesor respecto a los usuarios al utilizar las estrategias de enseñanza.

## **TEMA 13. EL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL COMO MEDIO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

1. Dimensión del Fitness colectivo con soporte musical como sistema de entrenamiento para la mejora de la condición física.
2. Carga de entrenamiento (interacción volumen-intensidad).
3. Estructura de la sesión de entrenamiento.

## **TEMA 14. RECURSOS TÉCNICOS PARA LA ELABORACIÓN DE COREOGRAFÍAS. USO Y APLICACIÓN**

1. Medios audio-visuales.
2. Medios informáticos: hardware y software específicos.
3. Representación gráfica y escrita: planillas estándar para la transcripción coreográfica con registro de número de cuentas, pierna líder, tren inferior (ejercicio o paso utilizado), desplazamiento, dirección y tren superior (patrón de brazos).

## **ANEXO 1. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO**

# MODALIDAD

## METODOLOGÍA

Online. Se entrega el material a través de nuestra plataforma virtual homologada. Contará con acceso a la misma las 24 horas al día los 365 días a la semana.

<http://cursosonline.workingformacion.com>

## DURACIÓN

300 horas.

## IMPARTIDO POR

Tutor experto en la materia. Contará con apoyo a través de nuestra plataforma en todo momento.

Al finalizar el curso se hará entrega de un  
**DIPLOMA HOMOLOGADO**





*Working*

Formación Integral S.L.

Paseo Rosales 32, local 9 50008 Zaragoza  
976 242 109 - info@workingformacion.com

[www.workingformacion.com](http://www.workingformacion.com)

